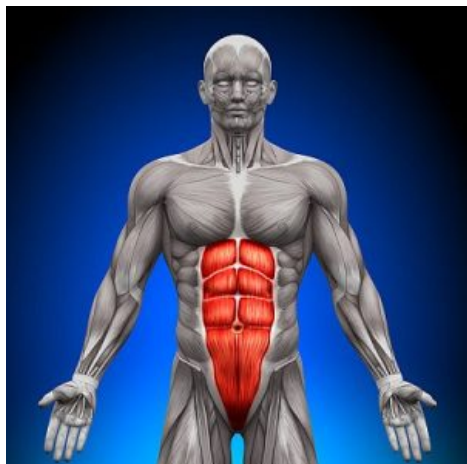


Beinheben liegend



Ausrüstung: keine

Schwierigkeit: 3/5

Trainierte Muskulatur:

m. rectus abdominis

(m. iliopsoas)

Ausgangsposition: Sie liegen flach auf der Bank. Der Körper bildet eine Linie. Die Hüfte ist neutral gekippt, sodass die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Haltung ist.

Endposition: Je nach Beweglichkeit ist der Bein/Hüftwinkel bei $<90^\circ$; der Po darf leicht abheben.

Mit Aufrollen

Sie können auf komplett bis zu den Schulterblättern aufrollen. Das erfordert jedoch eine höhere Körperspannung und involviert den m. erector spinae.

Belastungssteigerung

Durch den Winkel in Ihren Knien steuern Sie die Belastungsintensität. Reicht eine volle Streckung nicht aus, können Sie mit Fußgewichten arbeiten.

Typische Fehlerbilder

Hohlkreuzbildung

Durch den langen Hebel und der Integration des m. iliopsoas (Hüftbeuger) können Sie schnell ins Hohlkreuz ziehen. In der korrekten Haltung befindet sich die Wirbelsäule in neutraler Position. Falls Sie diese nicht halten können, können Sie auch versuchen, Ihre Lendenwirbelsäule auf die Bank zu pressen, sodass kein Luftraum entsteht.

[end_tabset]